

平成22年度 学校給食年間計画

生駒市立学校給食センター

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと食に関する指導を効果的に進めるための生きた教材である。給食の時間はもとより各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用することができる。特に、給食の時間では、準備から後片づけを通して、体験的・継続的に指導を行うことにより、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができる。また、学校給食に地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を提供することを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を持つことができる。

◎平成22年度の主な取組

① 毎月19日の「食育の日」にちなんで「食育献立」の実施

★ にんじん（ラッキーにんじん）…★の形に型ぬきしたにんじんを料理の中に使用し、食に興味関心を持ち残さず食べる心を養う。

② 地場産物（生駒市産・奈良県産）の食材を活用した献立の実施

月	4 月	5 月	6 月	7 月
給食・食育 だより	学校給食を知ろう！ 入学・進級お祝いメッセージ	バランスよく食べよう 給食の栄養について バランスのよいお弁当について	食育で育みたい力（食育月間） かむ力・味わう力を育てよう	生活リズムと食事のリズム 一日3回の食事の大切さ H21年度食生活等実態調査から
食に関する 指導資料	（小）給食のきまりを守ろう （中） //	（小）給食の栄養を知ろう （中） // 給食クイズ	（小）じょうぶな歯をつくろう （中）噛むことの効用について そしゃく回数表	（小）夏の食生活について 考えよう （中） //
季節の食品	（魚介）さわか・かつお・あさり・海藻 （野菜）たけのこ・わらび・ぜんまい・ セロリー・じゃがいも・たまねぎ・ えんどう豆・春キャベツ・グリーン アスパラ・にんじん・レタス （果物）甘夏・キウイフルーツ・いちご	（魚）あじ・あさり・かつお・まぐろ （野菜）じゃがいも・たまねぎ・山菜 さやいんげん・春キャベツ・た けのこ・そら豆・グリーンアス パラ・ （果物）キウイフルーツ・甘夏・メロン	（魚）あじ・あさり・かつお・まぐろ （野菜）じゃがいも・たまねぎ・ピーマ ン・さやいんげん・春キャベツ・ そら豆・グリーンアスパラ・な す・トマト （果物）びわ・メロン・さくらんぼ	（魚）まぐろ・うなぎ・あなご・たちう お・するめ・きす・はも （野菜）ピーマン・なす・かぼちゃ・と うもろこし・さやいんげん・おく ら・ミニトマト・枝豆 （果物）パイナップル・すいか
行事食・郷土料 理・季節の料理 について	入学・進級お祝い献立 1年生給食開始 えんどう豆ご飯	たけのこご飯 かつお料理	歯の衛生週間にちなんでの献立 カミカミ献立 食育月間献立（生駒市たまねぎ）	七夕にちなんだ献立

月	9月	10月	11月	12月
給食・食育 だより	朝ごはんを食べよう 食習慣と健康について 朝ごはんレシピ H21年度食生活等実態調査から	主食のチカラ 炭水化物は脳のエネルギー源 H21年度食生活等実態調査から	主菜のチカラ たんぱく質は体をつくる源 H21年度食生活等実態調査から	副菜のチカラ ビタミン、ミネラルなどは健康維持に必要なもの H21年度食生活等実態調査から
食に関する 指導資料	(小) 朝ごはんを食べよう (中) //	(小) 主食を食べよう(栄養三色) (中) 3群・4群(おもにエネルギーになる)を知ろう (6つの食品群) H21年度食生活等実態調査から	(小) 主菜を食べよう(栄養三色) (中) 1群・2群(おもに体の組織をつくる)を知ろう (6つの食品群) H21年度食生活等実態調査から	(小) 副菜を食べよう(栄養三色) (中) 5群・6群(おもに体の調子を整える)を知ろう (6つの食品群) H21年度食生活等実態調査から
季節の食品	(魚介) さんま・ししゃも・たこ・さば キス・カレイ (野菜) かぼちゃ・きゅうり・トマト ピーマン・枝豆・とうもろこし しめじ・とうがん・えのきだけ さといも・さつまいも (果物) なし・プルーン・ぶどう	(魚) さんま・さば・カレイ・いか たこ・いわし (野菜) 米・さといも・さつまいも えのきだけ・しめじ・まいたけ エリンギ・白ネギ・ほうれん草 大根・ (果物) みかん・りんご・柿	(魚) たら・さんま・いか・たこ・さば さけ・いわし・ししゃも・カレイ メルルーサ (野菜) さつまいも・大根・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・里芋 しめじ・なめこ・エリンギ・えのきだけ (果物) みかん・りんご・柿・キウイフルーツ	(魚) さば・ぶり・さけ・たら・いか わかさぎ・ (野菜) 大根・ほうれん草・水菜・れんこん・白菜・ひろしまな・ブロッコリー (果物) みかん・りんご・柿・キウイフルーツ
行事食・郷土料理・季節の料理について	お月見献立 さといも料理	秋の収穫にちなんだ献立 きのこご飯 さつまいも料理	秋の収穫にちなんだ献立 奈良県の郷土料理(柿の葉すし・柿)きのこ料理	冬至の日の献立 クリスマス献立 冬野菜料理(生駒市だいこん)

月	1月	2月	3月
給食・食育 だより	学校給食のはじまり 奈良県の郷土料理について 郷土料理レシピ	日本型食生活について考えよう H21年度食生活等実態調査から	一年間を振り返ってみよう 自分の食生活をチェックしてみよう
食に関する 指導資料	(小) 感謝して食べよう (中) //	(小) しょうぶなほねを作ろう (中) しょうぶな骨を育てる食事 H21年度食生活等実態調査から	(小) 1年間の食生活を見直そう (中) //
季節の食品	(魚介) いわし・ぶり・たら・わかさぎ さけ にしん・ほたて貝 (野菜) 大根・白菜・小松菜・ほうれん 草・みずな・カリフラワー・ブロッコ リー・れんこん・しいたけ・えのきた け・かぶ・しめじ・まいたけ・のざわ な・さといも (果物) みかん・キウイフルーツ・ほし 柿・きんかん	(魚) さば・カレイ・いか・たこ・いわ し・わかさぎ・ほたて貝・にしん (野菜) 大根・ほうれん草・水菜・白菜 小松菜・カリフラワー・わけぎ・ かぶ・ブロッコリー (果物) いよかん・ポンカン・キウイフ ルーツ	(魚) さわら・しじみ・ほたて貝・ぶり かじき・あさり (野菜) キャベツ・サラダ菜・からし菜 にら・菜の花・みつば (果物) いよかん・ネーブルオレンジ はっさく・いちご・キウイフル ーツ
行事食・郷土料 理・季節の料理 について	正月料理 給食週間(1/23~1/29) にちなんで生駒市黒豆献立	節分献立(いわし・大豆料理)	ひなまつり献立

毎月掲載するコーナー

- ・ レシピ紹介
- ・ たけまる君はしる！
- ・ 食育の日にちなんで
今月使用の地場産物
紹介